

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilaksanakan selama 1 minggu dan dilakukan intervensi seminggu 3 kali dengan pengulangan 2 kali dalam sehari, dengan total 3 hari. Kepada klien Ny. M didapatkan bahwa Ny. M mengalami hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 160/100 mmHg, dengan keluhan nyeri pada leher dan bagian kaki. Sedangkan klien kedua Ny. N mengalami hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 155/90 mmHg, dengan keluhan sakit kepala hingga nyeri bagian tangan dan kakinya.

Terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah disamping itu klien tetap harus rutin minum obat dan menjaga pola hidup sehat. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah, tetapi disebagian orang tidak mempengaruhi, hal ini dipengaruhi oleh banyak factor yaitu obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tinggi garam. Tekanan darah diastolik tinggi bisa dipengaruhi oleh pembuluh darah yang kaku, dinding pembuluh darah yang rapuh dan penumpukan plak pada pembuluh darah.

Penulis melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif kepada Ny. M yang implementasi nya dilakukan pada tanggal 16-18 Juli 2023 dan evaluasi akhir dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023, sedangkan pada Ny. N implementasi

dilakukan pada tanggal 19-21 Juli 2023, dan evaluasi akhir pada tanggal 21 Juli 2023. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa mengalami penurunan tekanan darah pada klien Ny. M, sedangkan pada Ny. N mengalami penurunan tekanan darah walaupun tidak signifikan setelah dilakukan intervensi otot progresif.

Penulis juga menganjurkan dan menyarankan klien supaya tetap menerapkan diantaranya olahraga secara rutin, mengelola stress dengan baik, mengurangi konsumsi garam, dan rutin kontrol tekanan darah, dan menjaga pola hidup sehat.

1.2. Saran

1.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Bagi penderita hipertensi pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Pengembangan Karya Ilmiah Selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan lebih dapat mengembangkan lagi tentang intervensi pada terapi relaksasi otot progresif. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dalam karya ilmiah selanjutnya.